كمال الأجسام

عن الموقع
كمال الأجسام في رمضان
ابطال كمال الاجسام
كمال الاجسام للمبتدئين
تمارين كارديو
أطعمة صحية
المكملات الغذائية
تمارين
تمارين صدر
تمارين ظهر
تمارين أكتاف
تمارين أرجل
تمارين بطن
تمارين بايسبس
تمارين ترايسبس
تخسيس
تمارين كارديو للتخسيس
أطعمة للتخسيس
التنشيف
تضخيم

جدول تمارين كمال الاجسام تضخيم

إذا أنت تبحث عن زيادة عضلاتك ؟ سواء كنت مبتدئ أو ذو خبرة، هناك بعض المفاهيم الهامة التي تنطبق على الجميع.
في حين أن جدول تمرين المبتدئين بشكل عام مختلف عن **جدول تمرين المتقدمين** إلا أن أغلب مفاهيم **بناء العضلات** بشكل طبيعي لن تتغير.

العوامل الأساسية لبناء العضلات

لبناء العضلات الطبيعية بنجاح، تحتاج إلى أن تأخذ في الاعتبار ثلاثة عوامل رئيسية هي:

التدريب
التغذية
المكملات

إذا يغيب أي واحد من العنصرين الأولين (التغذية والتدريب) فستفشل في بناء العضلات و المكملات تساعد على تحقيق نتائج قصوى في وقت أقل .

مالذي يسبب نمو العضلات

من أجل زيادة عضلاتك فأنت تحتاج إلى إخضاعها لإجهاد لم تتعامل معه من قبل. هناك عدة طرق تمكنك من تحقيق ذلك. تشمل :

أداء المزيد من التكرارات في أي مجموعة
حمل أوزان أكبر
تقليل وقت الراحة بين مجموعات التمارين

وجميع هذه الطرق تخلق تلف في خلايا العضلات، والتي سيقوم جسمك بإصلاحها وينمو مرة أخرى أقوى وأكبر مع التغذية السليمة .

عندما يتعلق الأمر ببناء كثيف للعضلات فإضافة المزيد من الوزن في تمارينك يميل إلى أن يكون أفضل طريقة .

جدول التمرين

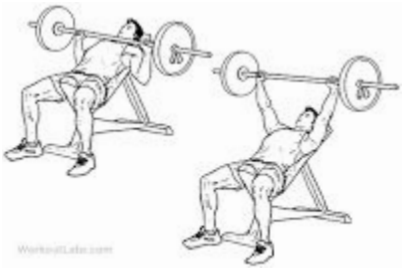
سنقسم العضلات إلى أربع أيام تمرين :

اليوم 1 : صدر و ترايسس و بطن
اليوم 2 : ظهر (مجنص) و بايسبس
اليوم 3 :راحة
اليوم 4 :أكتاف و ترايسس و بطن
اليوم 5 : الأرجل
اليوم 6 :راحة
اليوم 7 :راحة

صدر و ترايسس و بطن

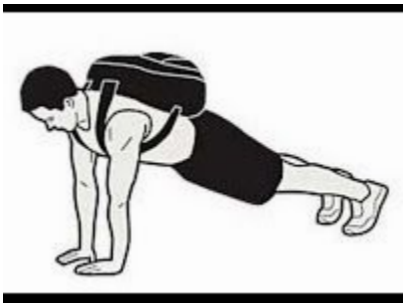
Bench Press Barbell

عدد المجموعات 4 | عدد التكرارات 8-12



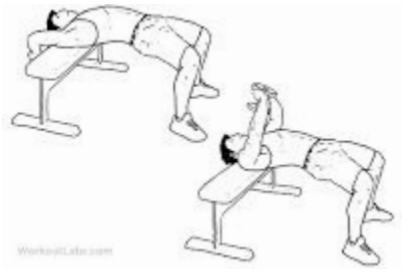
Incline Bench Press Barbell

عدد المجموعات 4 | عدد التكرارات 8-12



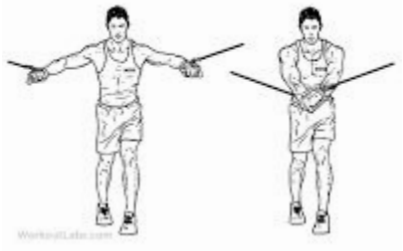
Weighted Push-ups

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 8-12



Dumbbell Pullovers

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 8-12

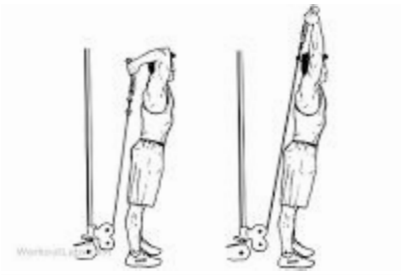


Standing Cable Flyes

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 8-12

Flat Bench Triceps Extension

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12

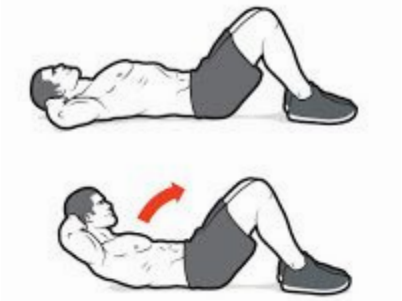


Overhead Rope Extensions

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12

Weighted bench Dips

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12



sit ups

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 15

Reverse Crunch

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 15

Kneeling Cable Crunch

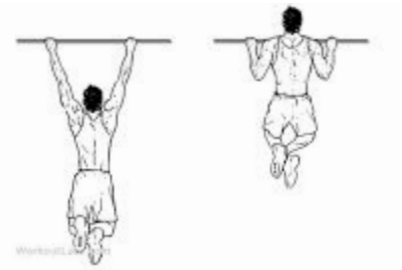
عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 15

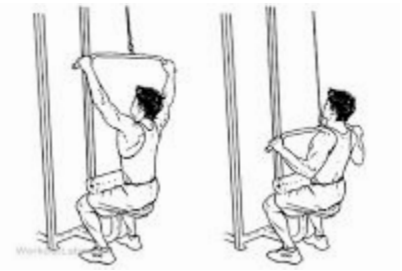
ظهر (مجنص) و بايسبس

Pullups

عدد المجموعات 2 | أقصى تكرارات يمكنك

القيام بها





Wide-Grip Lat Pulldown

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12

Seated Cable Rows

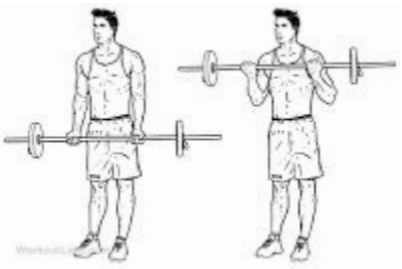
عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12

One-Arm Dumbbell Row

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 12-15

Rope Straight-Arm Pulldown

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 12-15

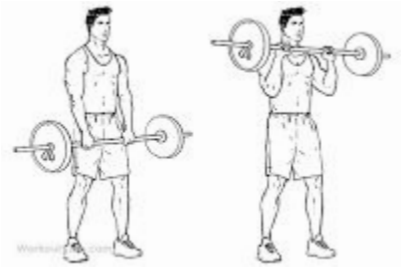


Barbell Curl

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12

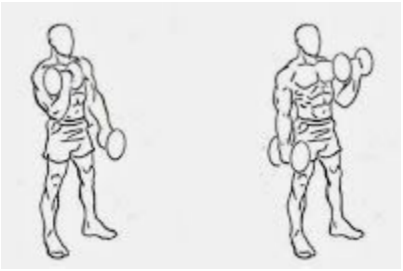
Spider Curl

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12



Reverse Barbell Curl

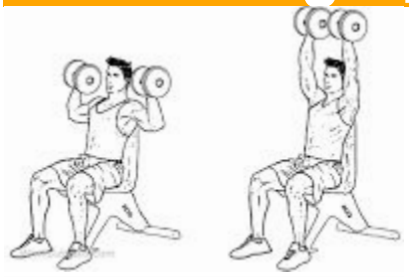
عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12



Dumbbell Alternate Bicep Curl

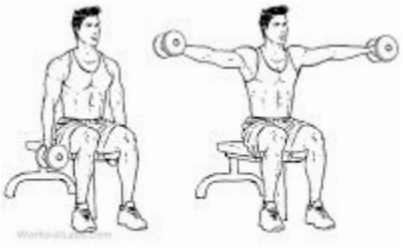
عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12

أكتاف و ترايسس و بطن



SEATED DUMBBELL SHOULDER PRESS

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12



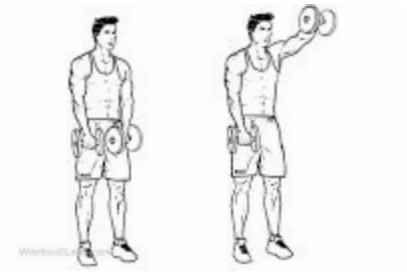
SEATED DUMBBELL LATERAL RAISE

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12

SINGLE-ARM DUMBBELL FRONT RAISE

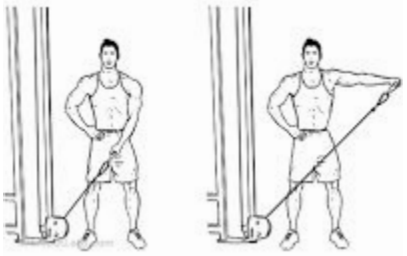
عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-

12



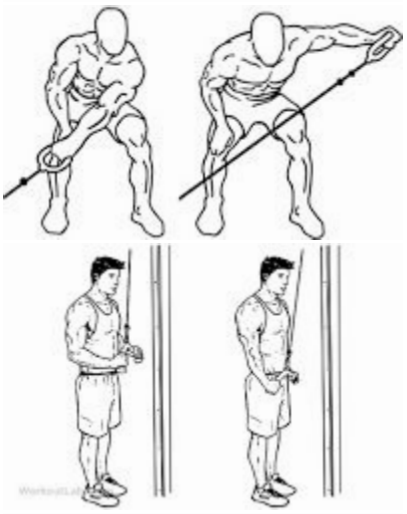
SINGLE-ARM CABLE LATERAL RAISE

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12



SINGLE-ARM BENT-OVER CABLE REAR-DELT RAISE

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12



TRICEPS PUSH-DOWN

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12

CLOSE-GRIP BENCH PRESS

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 10-12

Weighted BENCH DIP

عدد المجموعات 4 | عدد التكرارات 10

Lying Leg Raise

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 15

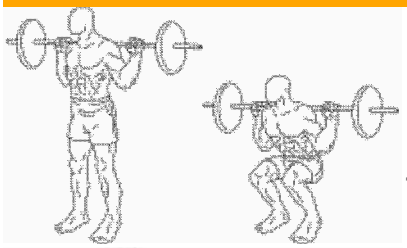
Hanging Leg Raise

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 15

Plank

البقاء على هذه الوضعية لمدة 60 ثانية

الأرجل



Barbell Squat

عدد المجموعات 4 | عدد التكرارات 12-15

Dumbbell Lunges

عدد المجموعات 4 | عدد التكرارات 12-15

Leg Press

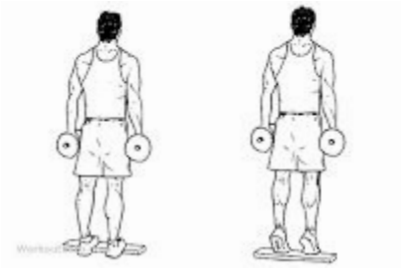
عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 12-15

Lying Leg Curls

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 12-15

Leg Extensions

عدد المجموعات 3 | عدد التكرارات 12-15



Standing Calf Raises

عدد المجموعات 4 | عدد التكرارات 12-15

النظام الغذائي لبناء العضلات

1. تناول الكثير من البروتين